ZAPASY

NA TUŁÓW I RAMIONA

PRZEZ

S. Rucińskiego i Z. Wyrobka



KRAKÓW
NAKŁADEM »PRZEGLĄDU GIMNASTYCZNEGO«
1897

ZAPASY

NA TUŁÓW I RAMIONA

PRZEZ

S. Rusińskiego i Z. Wyrobka





KRAKÓW
NAKŁADEM »PRZEGLĄDU GIMNASTYCZNEGO«
1897



Kraków. — Druk W. L. Anezyea i Spółki



Zapasy na tułów i ramiona.



Zapasy, są to ćwiczenia z grupy walk, w których chodzi o przemożenie żywej siły przeciwnika i powalenie go na ziemię. Śmiało rzec można, że stoją one na najwyższym szczeblu gimnastyki. Niema bowiem działu w dziedzinie ćwiczeń fizycznych, w którymby, tak jak w zapasach, pracowało całe ciało, gdzieby tak szybko po sobie następowały zmiany w wprowadzeniu w stan czynny to tej to owej partyi muskułów. Ciągłe zmiany postawy, nieodzowne przy zapasach, używanie błyskawicznych chwytów i odchwytów przy równoczesnem zapotrzebowaniu całej siły walczącego, są powodem, że z ćwiczeń zapasów można odnieść bez porównania większą korzyść, niż z ćwiczeń innego rodzaju. W tym ostatnim bowiem wypadku pracują raz ręce, raz nogi i t. d., podczas gdy inne części ciała zachowują się mniej więcej biernie, czego przecież nigdy przy zapasach niema. Prócz siły jednak, wyrabiają zapasy zwinność i szybkość ruchów: jest to naturalnym wypływem samej walki, każdy to przyzna, kto choć raz widział umiejętnie przeprowadzone zapasy. Chcąc bowiem uniknąć chwytu, który przecież może być wykonany przy wprawie z możliwą szybkością, musi ćwiczący równie szybko użyć odchwytu, a ciągłym atakiem zmuszony jest zręcznie i zwinnie unikać odsłon i niejako wywijać się z pod ramion przeciwnika. Nadto przy dobrej szkole zapasów, przyswaja sobie ćwiczący i zgrabność w ruchach, co wielkiej jest wagi i na co dawni Grecy przedewszystkięm baczyli. Jeżeli zaś przy ćwiczeniach wogóle nietylko uwzględniamy, ale i szczególniejszy kładziemy nacisk na te, które można zastosować w praktycznem życiu, to i tu musimy przyznać zapasom pierwszeństwo przed innemi ćwiczeniami. Niejednemu bowiem wypadnie w własnej obronie użyć swej siły w celu ubez-

władnienia przeciwnika, a w takim wypadku ten, który przyzwyczaił się już przez długie ćwiczenie do walki i pokonywania przeciwnika, korzystając z jego odsłony, nierównie łatwiej zwycięży, niż ten, dla którego to nowością.

Ze względów moralnych zapasy również zasługują na bliższe zaznajomienie się z nimi i na poparcie. Stawanie oko w oko przeciwnika z wiedzą, że za chwilę stoczyć się ma walkę, sama walka i ewentualne pokonanie przeciwnika, wyrabia przedewszystkiem odwagę, jest lekarstwem na tchórzostwo, wyrabia wolę, energię, a w pierwszym rzędzie, i co najważniejsza, zaufanie we własne siły, rzecz, która raz wyrobiona i przyswojona przez młodzieńca, pozostanie mu na całe życie. Zapasy ćwiczą więc nietylko ciało, lecz równocześnie i ducha.

Te są powody, dla których ze wszech miar polecamy naukę zapasów i kładziemy ją na pierwszym planie. Nie wynika z tego wcale, by zarzucić miano ćwiczenia inne, naprzykład wolne lub na przyrządach, a w szczególniejszej tylko pieczy mieć zapasy; owszem, ćwiczenia powyższe mają swą niezaprzeczoną wartość; w pierwszym rzędzie należy je uprawiać, lecz nie należy przytem odsuwać z planu ćwiczeń, które również są pożądane i nie zrażać się trudnościami nasuwającemi się przy ich nauce i stosunkowo dość długim czasem, potrzebnym do nabycia w nich pewnej wprawy. Jednem słowem, gdzie istnieje Towarzystwo gimnastyczne, gdzie uprawiana jest nauka ćwiczeń fizycznych racyonalnie, tam powinno się uprawiać i zapasy, które przecież można ćwiczyć w różnym wieku, gdy się ustawi przeciwników mniejwięcej równej siły. Oczywiście zachować należy przytem pewną miarę, nie poświęcać się wyłącznie zapasom, z uszczerbkiem dla ćwiczeń innego rodzaju, lecz należy kształcić się we wszystkich gałęziach gimnastyki równomiernie.

Zapasy znane były doskonale już starożytnym narodom, oddawano im się gorliwie i z upodobaniem, i przywiązywano do ćwiczenia ich wielką wagę, tak, iż zajmowały one poczesne miejsce w fizycznem wychowaniu młodzieży. Pozostałe po dziś dzień malowidła dawnych Egipcyan, świadczą wymownie o tem, że nietylko pilnie uprawiano zapasy, ale nadto posiadano wyrobioną ich szkołę. To samo można powiedzieć i o Grekach. Tutaj istniały specyalne szkoły dla młodzieży pod nazwą palestr i gymnazyów, gdzie pod kierunkiem doświadczonych nauczycieli pobierała młodzież naukę zapasów, by módz potem wystąpić publicznie na igrzyskach narodowych i zdobyć wieniec zwycięzcy. Grecy rozróżniali dwa rodzaje zapasów: jedne wykonywano w postawie stojącej, rzucony na ziemię mógł powstać i dalej walczyć, w drugich należało przytrzymać powalonego na ziemi i nie dozwolić mu powstać. W obu wypadkach dopiero trzechkrotne pokonanie stanowiło o zwycięstwie. Chwyty dozwolone były i za ramiona i za nogi, a nadto wolno było używać rozmaitych podstępów, nawet nieludzkich wyłamywali palców, ściskania za szyję, pchnięć i uderzania głową

w brzuch, co było niebezpieczneni i co nie zgadza się z naszemi pojęciami zapasów. U Rzymian inny był kierunek wychowywania młodzieży niż u Greków. O umiejętnem pielęgnowaniu gimnastyki w właściwem słowa tego znaczeniu, nie było mowy. Chodziło im jedynie o to, by z młodzieńców zrobić dzielnych żołnierzy, zahartować ich przez uciążliwe marsze i ćwiczenia bronią do trudów bojowych, a uprawianie racyonalnej gimnastyki w szkołach, jak to było u Greków, uważali Rzymianie za pewien rodzaj zniewieściałości. Oczywiście, przy takiem wychowaniu i zapasów nie uprawiano, a ćwiczyli je jedynie ludzie zwani atletami, którzy się im od młodości wyłącznie poświęcali, zrobili sobie z tego rzemiosło i szli w zawody podczas publicznych zabaw narodowych.

Dawni Germanie uprawiali z wielkiem zamiłowaniem zapasy, które stanowiły składową część ich zabaw, przyczem istniały pewne reguły, których nie wolno było przekraczać. Chwytów używano i za ramiona i za nogi. — W średnich wiekach należały zapasy do ulubionych zabaw; z jednakietn zamiłowaniem oddawano im się w kołach mieszczańskich i rycerskich, a uczono ich prawidłowo np. w szkołach klasztornych. Reorganizacya szkół w czasach reformacyi przyczyniła się jeszcze więcej do pielęgnowania ćwiczeń fizycznych, a więc i zapasów, i nadała im większe znaczenie w wychowaniu młodzieży. Dopiero z chwilą wynalezienia prochu datuje się upadek zapasów. Nie chodziło bowiem już więcej o osobistą siłę i zręczność, zwrócono raczej uwagę na dobre wykształcenie do boju, i miejsce gimnastycznych ćwiczeń zastąpiło wprawianie się w jeździe konno, w ćwiczeniu lancą i mieczem. Jedynym krajem, który dawne swe zwyczaje w zupełności zachował i nie zarzucił, gdzie między innemi ćwiczeniami i zapasom z zapałem się oddawano, była Szwajcarya; tam istniały boiska, gdzie młodzież pod kierunkiem doświadczonych szła w zawody w zapasach, i śmiało rzec można, że zapasy stały się w tym kraju ćwiczeniami narodowemu

Z końcem XVIII. i XIX. wieku zwrócono uwagę na korzyści płynące z ćwiczenia zapasów. Guts Muths, Vieth i Jahn opisują je dokładnie i polecają gorliwie swym rodakom, a tworząc zakłady gimnastyczne, gdzie między innemi ćwiczeniami i zapasy z zamiłowaniem pielęgnowano, przyczynili się znacznie do ich rozpowszechnienia. Równocześnie obudził się ten ruch i w innych krajach i zjednywał sobie coraz szersze koła zwolenników, tak, iż obecnie znane są zapasy wszystkim krajom cywilizowanym, wszędzie je uprawiają, a co za tern idzie, powstały różne szkoły zapasów, zależne od różnych części ciała, przeciw którym chwyty są dozwolone.

I tak: w Niemczech dozwolone były dawniej chwyty jedynie za tułów od pasa do karku; który z zapaśników dotknął pierwszy ziemi obiema łopatkami, ten uchodził za zwyciężonego. Według nowszych, ogólnie przyjętych prawideł, wolno używać chwytów nadto i za ramiona; za pokonanego uważają tego, który padnie

tylną częścią ciała na ziemię, czy to w postawie leżącej, czy siedzącej. W postawie leżącej walczyć nie wolno.

W Szwajcaryi istnieją właściwe zapasy i t. z. miotanie (Schwingen), różniące się od poprzednich tem, że zapaśnicy trzymają się za krótkie spodnie, sięgające ponad kolana, a w biodrach ściągnięte pasem, jedną ręką u góry, drugą u dołu po przeciwnej stronie. W obu rodzajach wolno chwytać za głowę, tułów, ramiona i nogi. O zwycięstwie rozstrzyga powalenie przeciwnika w ten sam sposób, jak obecnie w Niemczech. Walczyć na ziemi nie wolno, skoro nie udał się pierwszy chwyt po rzuceniu na ziemię. Zapasy według szkoły szwajcarskiej najwięcej są zbliżone do pierwotnych zapasów w starożytnej Grecyi, gdzie również używano chwytów za nogi i są według naszego zdania najracyonalsze, gdyż nie widzimy powodu, dlaczego w zapasach, gdzie wchodzi w grę nietylko siła, ale niemniej zwinność i zręczność, mają być wykluczone od chwytów nogi.

We Francyi chwytać wolno od brodawki sutkowej ku górze. Należy rzucić przeciwnika na obie łopatki równocześnie, by zwyciężyć. Walkę można prowadzić z każdej postawy: stojącej, klęcznej, leżącej i t. d.

We Włoszech dozwolone są chwyty od bioder począwszy ku górze. Pokonany jest ten, kto dotknie ziemi łopatkami.

Obecnie coraz więcej zjednywa sobie zwolenników i coraz więcej wchodzi w użycie szkoła dozwalająca chwyty za tułów, głowę i ramiona (wykluczone są chwyty za nogi, jak również podstawianie nóg), przy której wolno prowadzić walkę tak w postawie stojącej, jak i siedzącej, klęcznej, leżącej i t. d. Wtedy się jest zwycięzcą, gdy się rzuci przeciwnika na ziemię w ten sposób, by tenże dotknął jej obiema łopatkami równocześnie. Dozwolone są tylko chwyty płaską ręką, to znaczy chwyty, przy których wszystkie palce są spojone; chwytów widełkowych nie wolno używać z wyjątkiem przy ujmowaniu ramion.

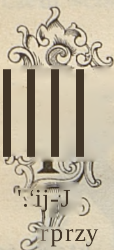
Lubo racyonalniejszą i piękniejszą jest szkoła szwajcarska, podajemy przecież wyżej wspomnianą nietylko z powodu, że coraz znaczniejsze znajduje rozpowszechnienie ale głównie dlatego, że ją w przeciwieństwie do pierwszej znamy z długiej praktyki, i możemy wskutek tego wskazać czytelnikom zalety i wady poszczególnych chwytów i uwagi nabyłe przez doświadczenie.





Postawa zapaśnicza.





ostawa, z której przechodzimy do poszczególnych chwytów, nazywa się postawą zapaśniczą. Ponieważ przy zapasach na tułów i ramiona walczyć można tak w postawie stojąc, jak i innych, np. klęcznej, siadzie, podporze leżąc, leżeniu i t. d., przeto odpowiednio do tego, rozróżniamy ogólnie biorąc i rozmaite postawy zapaśnicze, zasadnicze jednak tylko dwie: jednę przy walce w postawie stojąc, drugą przy walce w innych postawach. Cechy pierwszej są następujące: wykrok (lewą lub prawą nogą) zewnątrz, stopy ustawione pod kątem prostym do siebie, tułów nachylony nieco wprzód, przezco ciężar ciała spoczywa na przedstopiacli — ramiona zwisie, ręce otwarte i do chwytu gotowe. Przy zapasach zaś na ziemi (tak nazywać będziemy walkę w innych postawach niż w postawie stojąc), zasadniczą postawą dla *A* [1]) jest postawa klęczna na jednem kolanie z przodu, z boku (na wewnętrznem) lub z tyłu [2]), dla *B* zaś zwykły podpór klęczny. Wymienione powyżej cechy tak pierwszej jak i drugiej postawy zapaśniczej nie są jednakże dla walczących obowiązujące; każdy przy pewnej wprawie w zapasach przyswaja sobie postawę, w której mu najwygodniej walczyć i to tak co do położenia nóg, tułowia, jak i ramion. Wolno przeto walczącemu przejść w każdej chwili z postawy stojąc do jakiejkolwiek innej, np. do klęczki na jednem lub obu kolanach, siadu, podporu leżąc, lub

---

[1]) Atakującego oznaczamy literą *A*, broniącego się literą *B*.

leżenia i odwrotnie, zależnie od tego, czy zapaśnik zamyśla energicznie atakować przeciwnika, czy też trwać jedynie w obronie, czy walczy śmiało czy oględnie. W każdym razie powinien się *A* stosować do postawy 2?. Nie można tu podać stałych reguł, wedłtig których należałoby przybierać najodpowiedniejszą postawę, gdyż w każdym poszczególnym wypadku powinien *A* przybrać taką postawę, z jakiej mu najwygodniej i z najlepszym skutkiem wykonać atak. Np. jeżeli *B* klęczy na jednem lub obu kolanach, to *A* również powinien uklęknąć lub stać i używać chwytów takich samych jak w postawie stojąc; jeżeli *B* leży na ziemi, to *A* może stać, uklęknąć lub przejść w podpór klęczny i t. d.



Chwyty).[1]

W zasadzie noszą chwyty nazwę tych części ciała, które są celem chwytu, np. chwyt za ramię, kark, przegub i t. d.

I. W póśtecwie istojiąc.

1. Chwyt za przegub.

A ujmuje *B* dwójchwytem za przegub jedną ręką powyżej drugiej.

Obrona:

B wsuwa szybko wolne przedramię między przedramiona *A* z góry lub z dołu i rozrywa je nagle cisnąc nakształt dźwigni w poprzek przedramion *A* i to tę rękę ku górze, która trzyma poniżej. A zatem przy chwycie *A* za lewą rękę *B*, wkłada *B* swoje przedramię z góry, jeżeli *A* trzyma przegub prawą ręką poniżej lewej, — a z dołu, jeżeli lewą poniżej prawej; przy chwycie za prawą rękę *B*, ma się rzecz odwrotnie.

Chwyt powyższy nie prowadzi właściwie wprost do powalenia przeciwnika, posiada jednak tę dobrą stronę, iż łatwiej można przejść z niego bezpośrednio do jakiegokolwiek skuteczniejszego,

’) Dla skrócenia, opisujemy wszystkie chwyty tylko w jednę stronę.

jeżeli się przytrzyma przeciwnika i w ten sposób nie pozwoli mu się odsunąć. Z korzyścią używa się go zatem wtedy, gdy się ma do czynienia z przeciwnikiem ostrożnym lub bojaźliwym, który się ustawicznie cofa, uskakuje i przez to unikanie napadu nie daje sposobności do użycia odpowiedniego chwytu. Wogóle jednak używa się go przy walce z każdym przeciwnikiem, jeżeli tenże odsłoni ramię. (Odsłoną nazywamy postawę, w której pewna część ciała nie jest broniona, np. odsłona szyi, karku, ramienia i t. d.).

2. Chwyt za kark (fig. i i 2).

A chwyta *B* oburącz za kark, splata razem swe palce, poczem ściskając przedramiona, klęka wstecz na jedno lub oba kolana i ciągnie *B* silnie w dół a do siebie tak długo, aż go zmusi do przejścia w podpór klęczny.

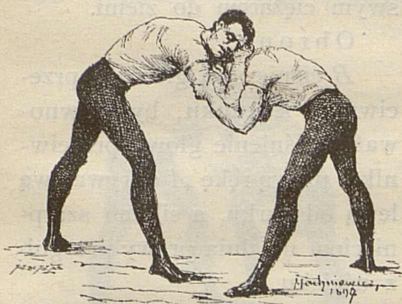


Fig. 1.



Fig. a-

Obrona:

B schyla szybko głowę w dół, opiera dłonie o piersi *A* i odpycha go silnie wstecz. Jeżeli zaś izł trzyma tak silnie, że wydobycie się w ten sposób z uścisku jest niemożliwe, natenczas *B* nie czekając, aż go *A* powali, sam szybko upada na ziemię w podpór klęczny lub w leżenie przodem, a to w tym celu, by zyskać czas do dalszej odpowiedniej obrony.

Chwyt ten, podobnie jak pierwszy, można zastosować wtedy, gdy się ma na celu przytrzymanie uciekającego przeciwnika, a więc niekoniecznie zmuszenie go do podporu klęcznego. Właściwie zaś używa się go wtedy, gdy *A* chce dalszą walkę prowadzić na ziemi lub zmusić *B* do jakiejkolwiek odsłony, co również może uzyskać pociągając go ku sobie jedną ręką.

Drugi sposób obrony jest więcej pożądany niż pierwszy, gdyż jest po pierwsze łatwiejszy do wykonania, a powtóre *B* mniej się

w tym wypadku naraża na odsłonę. Należy go stosować nadto zwłaszcza wtedy, gdy *A* jest znacznie silniejszy od *B*.

3. Chwyt za kark i przegub z pomocą głowy (fig. 3).

A obejmuje prawem ramieniem kark, a z drugiej strony przykłada swą głowę do głowy *B*, chwytając go równocześnie lewą ręką za prawy przegub podchwytem. Następnie ciągnie głowę prawem ramieniem w prawo, potęgując ten ruch ciśnieniem swej głowy i podniesieniem prawego ramienia *B* swą lewą ręką w górę, a potem wstecz. Wskutek tego pada *B* na bok, równocześnie klęka *A* na prawe kolano i obraca *B* na plecy, przyciskając go swym ciężarem do ziemi.

Fig- 3-

Obrona:

B ciśnie swą głowę w przeciwnym kierunku, by zrównoważyć ciśnienie głowy przeciwnika, prawą rękę *A* odrywa swą lewą od karku, a silnem szarpnięciem uwalnia prawy przegub z uścisku.

Chwytu powyższego z dobrym skutkiem może używać wyższy wzrostem przeciw niższemu i znacznie silniejszy przeciw słabszemu. Przy równej sile rzadko prowadzi do powalenia przeciwnika , gdyż samo zrównoważenie ciśnienia głowy i ramienia uniemożliwia jego wykonanie. W ostatnim przeto wypadku z powodu tej jego trudności, rzadko się go stosuje.

4 a). Chwyt skrzyżny za kark.

A chwyta *B* oburącz skrzyżnie, lewą ręką pod spód, za kark splatając razem palce; głowę przykłada do prawego ramienia *B* a cisnąc go prawym przedramieniem w prawo i ciągnąc równocześnie w dół pada sam na jedno lub oba kolana i rzuca przeciwnika na plecy przed sobą. Jeżeli *B* nie upadł odrazu na obie łopatki lecz tylko na jeden bok — tłoczy go *A* nie puszczając rękami karku swym lewem ramieniem tak długo, aż tenże obiema łopatkami dotknie ziemi (fig. 4).

Obrona:

B odrywa ręce *A* od swego karku lub odpycha silnie wstecz głowę przeciwnika oparłszy prawe przedramię o jego szyję, jeżeli tenże nie zdążył jeszcze swej głowy przycisnąć do barku *B*. Równocześnie przechyla głowę wstecz starając się w ten sposób przeciwdziałać ciągnieniu *A* w dół. Jeżeli zaś ta obrona okaże się niemożebną do wykonania, mianowicie, jeżeli *A* silnie uchwycił kark *B*, lub głowę swą już przycisnął do jego barku, natenczas *B* w chwili, gdy zginany dotknie głową ziemi — szybko wygina krzyże, zgina nogi w kolanach i zwracając się równocześnie nagle w prawo wykonywa podpór lukiem na głowie, łokciach (przedramionach) i stopach. Dopiero z tego podporu w stosownej potemu chwili przechodzi *B* do leżenia przodem nagle się zwracając i padając na brzuch i piersi. Ten sposób obrony nazywamy m o s t e m ')..

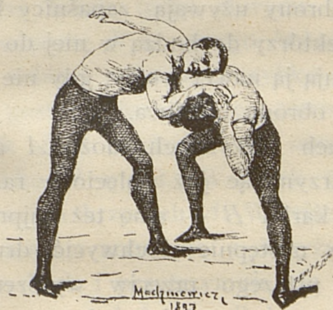


Fig. 4.

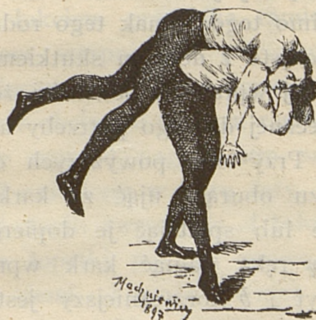


Fig- 5-

4 b.) Chwyt skrzyżny za kark z przerzuceniem.

A chwyta *B* za kark w ten sam sposób jak przy 4 *a*. Równocześnie wykonywając pół obrotu w prawo przysuwa się jak najbliżej do *B* i nagina się silnie wprzód. Wskutek tego podniesie *A* w górę *B*, a ciągnąc go za głowę przez swój bark w dół, zmusza go do wykonania przewrotu, poczerń rzuca na ziemię przed sobą. *A* może również uklęknąć naginając się wprzód a wtedy dopiero schylić głowę *B* aż do ziemi i zmusić go do przewrotu (fig. 5).

Obrona:

Jeżeli *B* nie uda się wykonać obrony w sposób, jak przy 4 *a*, tj. przez oderwanie rąk przeciwnika lub odepchnięcie go przed-

') Rysunek mostu podamy poniżej przy chwytach na ziemi, gdzie tej obrony używa się częściej niż w postawie stojąc.

ramieniem, — wtedy, przy pierwszem wykonaniu cliwytu przez *A*, robi *B* obrót w powietrzu około osi wzdłuż ciała idącej i pada na piersi, względnie na czworaki (a nawet może zeskoczyć do postawy, co jednak jest bardzo trudne) — przy drugiem zaś robi ten sam obrót, lecz dopiero wtedy, gdy nagięty wprzód dotknie głową ziemi a więc na głowie.

Jako obrony można również i przy tym chwycie używać mostu, co jednakowoż trudniejsze i mniej pewne, a potem dopiero zwrócić się i paść na brzuch.

Z powyższego przedstawienia rzeczy wynika, że most jest właściwie tylko przejściową i w ostateczności stósowaną obroną. Przejściową dlatego, że w tej postawie jako niepewnej i męczącej nie możemy długo pozostawać, a rzadko i tylko w ostateczności stósowaną, gdy inny ratunek niemożliwy, dlatego, gdyż obrona ta nadzwyczaj jest trudna i nie dla każdego jednakowo przystępna. Pomimo tego jednak tego rodzaju obrony używają zapaśnicy bardzo często z dobrym skutkiem a niektórzy dochodzą w niej do tak wielkiej wprawy i pewności, że stosują ją nawet wtedy, gdy nie ma koniecznej do tego potrzeby a inna obrona możliwa.

Przy obu powyższych chwytach skrzyżnych może *A* albo odrazu oburącz ująć za kark *B* trzymając już splecione razem palce lub splatając je dopiero na karku *B* — albo też najprzód jedną ręką nagiąć kark wprzód a następnie dochwycić drugą. Ckwyt 4 *l>* korzystniejszy jest dla niższego przeciw wyższemu; jeżeli zaś wyższy go używa, natenczas powinien równocześnie z chwytem i z obrotem uklęknąć i wtedy dopiero rzucić przeciwnika. Wogóle jednak należy unikać wykonania tego chwytu jako niebezpiecznego, przy obu zaś chwytach należy zachować ostrożność, by nie uszkodzić przeciwnika.

5. Chwyt za szyję.

A kładzie swe prawe ramię na karku *B* a zginając przedramię, obejmuje go w ten sposób za szyję. Lewe przedramię wsuwa pod pachę *B* opierając dłoń na łopatce, lub też chwyta go za przegub prawej ręki. Głowa *B* znajdzie się wtedy pod prawą pachą *A*. Następuje rzut wykonany w ten sam sposób, jak przy chwycie za kark i przegub (fig. 3). ')

’) Istnieje jeszcze jeden chwyt za szyję podobny do opisanego — nie podajemy go jednak dlatego, ponieważ jest wysoce nieestetyczny, a przytem

Obrona:

B odrywa rękę *A* od swej szyi, najłatwiej chwytając za jeden palec; jeżeli się to nie uda, wykonywa *B* w chwili, gdy *A* klęka, obrót w prawo do podporu leżąc tyłem, lub siadu i dalszy do leżenia przodem. Ostatecznie może *B* bronić się mostem, co jednak przy tym chwycie jest nadzwyczaj trudne.

Chwytu tego używa się, jeżeli przeciwnik stoi silnie wprzód nagięty — co jednakowoż równie można osiągnąć naginając go chwytem jednorącz za kark. I przy tym chwycie zalecamy ostrożność podobnie jak przy chwytach skrzyżnych.

6. Rzut przez krzyże.

a) chwytem za ramię i kark.

A chwyta lewą ręką *B* za prawy przegub lub za ramię powyżej łokcia, (przy chwycie ponad łokciem przyciska ramieniem przedramię *B* do swego boku) silnem szarpnięciem przyciąga go ku sobie i wykonuje szybko pół obrotu w lewo na lewej nodze do postawy rozkrocznej; równocześnie obejmuje prawem ramieniem kark *B* i naginając się sam nagle wprzód nagina tern samem szybko *B* w dół. Wskutek tego *B* uniesiony w górę leży brzuchem na krzyżach *A*. W tejże samej chwili zwraca się *A* tułowiem w lewo a zrzucając z krzyży *B* na łopatki puszcza prawą ręką jego kark i przytrzymuje nią go na ziemi. *A* może również wcale nie puszczać karku *B*, lecz po obrocie szybko uklęknąć, a następnie rzucić się na ziemię na swój prawy bok, poczem obracając się na ziemi w lewo podciągnąć *B* pod siebie, wskutek czego tak *B* jak *A* będą leżeć na plecach z tą jednak różnicą, że pierwszy na ziemi a drugi na jego piersiach (fig. 6 i 7).

b) chwytem za ramię.

Chwyt ten wykonywa się jak poprzedni, ale *A* nie obejmuje prawem ramieniem karku *B*, lecz przenosi je ponad jego głowę

---

nadzwyczaj niebezpieczny. Różnica polega na tern, że lewej ręki nie wkłada się pod prawą pachę przeciwnika, lecz ujmuje się lewą dłonią własny prawy łokieć pod jego głowę, tak, że oba ramiona ściskają szyję nakształt pierścienia. Następnie podnosi się przeciwnika za głowę w górę, a obróciwszy się z nim kilkakrotnie w koło — puszcza się go zduszonego na ziemię. Naturalnie może przeciwnik przy użyciu tego chwytu zemdleć, jeżeli się go już ciężko nie uszkodzi. Chwytu tego używają tylko niektórzy zawodowi zapaśnicy.

ohwytając go za ramię w ten sposób, że dłonią ujmuje je powyżej łokcia a ramieniem przyciska do swego boku.

cż chwytem za ramię i krzyże.

Jak przy a) z tą różnicą, że *A* obejmuje prawem ramieniem krzyże *B*.

Obrona:

B wyrywa swą prawą rękę z uścisku *A* albo kurcząc ją szybko, cofa wstecz lub też swą wolną ręką chwyta przedramię *A*. Jeżeli nie zdąży tego uczynić, uskakuje szybko w prawo i opiera lewą dłoń o prawe biodro *A* przeszkadzając mu w ten sposób w wykonaniu obrotu. Jeszcze lepiej to ostatnie połączyć z szybkim Skurczeni ręki. Dalsza obrona trochę spóźniona i trudna: jedyny bowiem ratunek w moście i to w chwili, gdy *A* robi obrót na ziemi. Jeżeli zaś *A* nie pada sam na ziemię, lecz zrzuca *B* z krzyży, natenczas sposobna jest chwila do raptownego obrotu w powietrzu i rzucenia się na piersi na ziemię.



Fig- 6.

Ze sposobu obrony okazuje się, iż o wiele skuteczniejsze jest przytrzymanie przeciwnika do ostatniej chwili tj. aż tenże upadnie na plecy, niż puszczanie go w powietrzu i dopiero następne przytłaczanie go do ziemi.



Fig 7.

Rzuty przez krzyże należą do najpiękniejszych, prowadzących pewnie do celu, lecz zarazem i najtrudniejszych chwytów zapaśniczych. Potrzeba długiego i dokładnego ćwiczenia, by te skombinowane bezpośrednio po sobie następujące, prawie równoczesne ruchy, dobrze i składnie wykonać. Pewność i skuteczność bowiem tych chwytów szczególniej polega na błyskawicznem i dokładnem wykonaniu.

Chwytów tycli z wielką korzyścią mogą używać słabsi przeciw silniejszym, a chwytu c). specyalnie niżsi przeciwko wyższym. Używa się ich zaś w ogóle wtedy, gdy przeciwnik nieopatrznie wysunie rękę naprzód, co naturalnie można również uzyskać przez umyślne uchwycenie i przyciągnięcie ku sobie ramienia przeciwnika.

7. Rzut przez bark.

a), z chwytem z a j e d n o r a m i ę.

A chwyta lewą ręką prawy przegub *B*, prawą zaś jego prawe ramię od spodu, powyżej łokcia. Równocześnie z chwytem wykonuje szybko pół obrotu w lewo, przyciska ramię *B* do swego barku i nagina się silnie wprzód, poczem padając sam na prawe kolano zrzuca go z barku na ziemię i przytrzymuje prawą ręką. To jest jeden sposób wykonania. Drugi polega na tern, że *A* po Wykonaniu obrotu podbija plecami *B*, a klękając i zginając się jeszcze więcej wprzód zmusza go do wykonania przewrotu, po którym pada *B* przed *A* na ziemię. Ważną jest rzeczą, by *A*, jak przy poprzednim chwycie, przyłożył swe plecy szczelnie do piersi *B*. (fig. 8).



Fig. 8.

Obrona:

B uskakuje szybko w prawo, przyczem opiera równocześnie lewą dłoń o prawe biodro *A* a swe prawe ramię silnie kurczy, lub też w chwili, gdy *A* wykonuje obrót, uskakuje w lewo a wprzód, przez co znajdzie się przed *A* z prawem ramieniem na jego karku. Jeżeli ta obrona okaże się spóźnioną, pozostaje jedynie wykonanie obrotu w powietrzu w celu upadnięcia na piersi.

b). z chwytem za oba r a m i o n a.

A chwyta lewą ręką lewy przegub *B* podspód, prawą prawy przegub powierzch, szybko wykonuje pół obrotu w prawo i przyciska plecy do piersi *B* a ramiona jego zakłada na swe barki. Równocześnie nagina się silnie wprzód, podbija plecami *B* w górę a klękając i zginając się jeszcze więcej wprzód zmusza go do wykonania przewrotu, po którym pada *B* przed *A* na ziemię. *A* przytrzymuje na ziemi rozkrzyżowane ręce *B*, by mu przeszkodzić

w odwróceniu się na piersi. W razie potrzeby przytłacza jeszcze piersi. *B* swą głową do ziemi.

Obrona:

B wyrywa swe ręce z uścisku *A* a jeśli zrobić tego nie zdoła, kurczy silnie ramiona i robiąc zakrok pochyla się wstecz w chwili, gdy *A* wykonuje obrót. Jeżeli zaś uniesiony już przez *A* w górę robi przewrót, natenczas skręca się w powietrzu i pada na piersi na ziemię. Obrót powyższy możliwy jest wtedy, gdy *A* szybko rzut wykonuje, jeżeli zaś wolno, wtedy jako jedyna obrona pozostaje most.

Stosowanie powyższych dwóch chwytów przez niższego przeciw znacznie wyższemu przedstawia mniejsze trudności, niż odwrotnie. Wyższy bowiem zmuszony jest równocześnie z obrotem uklęknąć, by módz dobrze i głęboko wsunąć swój jeden bark lub oba pod ramiona przeciwnika, czego oczywiście niemożna tak szybko wykonać jak sam obrót.



Fig. 9.

8. Rzut Pytlasińskiego.

./I chwyta lewą ręką lewy przegub *B* i szybko wsuwa prawe ramię pod jego lewą pachę od wewnątrz ujmując dłonią przedramię; równocześnie opiera swą głowę o piersi *B* a prawem ramieniem przyciska lewe jego ramię do siebie. W tejże chwili zwraca się nagle w prawo pociągając raptownie za sobą *B*, klęka na prawe kolano i rzucając go na ziemię pada plecami na jego piersi (fig. 9).

Obrona:

B kurczy silnie ramię lewe, a prawe przedramię opiera o kark *A*, uhiemożliwiając mu w ten sposób oparcie głowy o swe piersi. W ostateczności może bronić się mostem.

Sposobność do użycia tego chwytu nadarza się szczególniej wtedy, gdy przeciwnik stoi nachylony wprzód, trzymając ramiona zwisłe.

9. Chwyt w pół.

a), z p r z o cl u.

A obejmuje *B* oburącz w pól: i) popod ramiona *B* albo 2) jednem ramieniem podspód, drugiem powierzch, albo 3) powierzch ramion 2?, przyczem splata palce na jego krzyżach a głowę opiera o jego piersi. Następnie podnosi go w górę i opuszczając z powrotem szybko na ziemię przegina wstecz ciągnąc rękami ku sobie tak długo, aż *B* straci równowagę i padnie na plecy pociągając za sobą *A*. Chwyt powyższy można wykonać i w inny sposób, a mianowicie: *A* podnosi *B* w górę, zwraca się w lewo a zawinąwszy nim silnie, rzuca go w prawo na plecy na ziemię. Jeżeli *B* upadł tylko na jeden bok, przytrzymuje go oczywiście *A* na ziemi, by nie dopuścić do obrotu na piersi.

Obrona:

Przy chwycie 1) i 2) opiera *B* w chwili, gdy *A* go obejmuje, swą prawą dłoń o prawy bark, prawe przedramię o szyję *A* i cisnąc głowę wstecz odsuwa go od siebie, lub też przy chwycie 2) zgina go wstecz w ten sam sposób, jak to *A* uczynić usiłuje; w tym ostatnim wypadku rozstrzyga siła zapaśników. Przy chwycie 3) ugina *B* krzyże i uwalnia się z uścisku, rozpychając ramionami ramiona *A*. Przy drugim sposobie wykonywania chwytu w pół, t. j. jeżeli *A* stara się *B* podnieść i nim zawinąć, usiłuje *B* zwrócić się w powietrzu i paść na jeden bok a potem odwrócić się na piersi.

Chwyt w pół z przodu ogólnie jest znany i często go stosują mało obeznani z zapasami, gdyż, jak zobaczymy poniżej przy opisywaniu odchwytów, jest on dla atakującego niebezpieczny i tylko szybkie i dokładne wykonanie go, i to przez silniejszego i wyższego, prowadzi właściwie do celu. Odnosi się to do chwytu 2), a przedewszystkiem do chwytu 1), którego nieświadomi chętnie a lekkomyślnie używają. Bez takiego narażania się na powalenie można stósować chwyt 3) zwłaszcza wtedy, gdy przeciwnik bojąc się chwytów za ramiona stoi prosto i załóż}' ręce na plecach.

b). z tył u.

(*B* stoi tyłem zwrócony do *A*).

A obejmuje *B* w pół prawem ramieniem podspód, lewem powierzch i podnosi go w górę. Następnie puszcza lewą rękę, pochyla się wstecz i rzuca się na ziemię; równocześnie zwraca się

w lewo, podpiera się lewą ręką i sam pada na piersi a *B* rzuca na plecy po swojej prawej stronie. By przeszkodzić obrotowi na piersi, przytrzymuje w tejże samej chwili prawem ramieniem *B* na ziemi.

Obrona:

B zwraca się w lewo w chwili, gdy *A* pada i rzuca się na piersi na ziemię.

Sposobność do użycia powyższego chwytu nadarza się wtedy, gdy jeden z zapaśników stoi tyłem zwrócony do drugiego. Oczywiście może *A* uchwycić *B* popod oba jego ramiona, jeżeli nie jest w stanie objąć go w sposób wyżej wspomniany; wtedy jednakowoż chwyta *B* oburącz *A* za przeguby przyciskając łokcie do boków i w ten sposób paraliżuje dalsze przeprowadzenie chwytu, które możliwe jest jedynie wtedy, gdy *A* uda się wyrwać jednę rękę z uścisku *B*.

Dobre wykonanie chwytu w pół z tyłu jest trudne i wymaga wielkiej wprawy, gdyż w przeciwnym razie może atakujący sam upaść na plecy. Prawie nieodzownym warunkiem rzucenia przeciwnika jest podniesienie go w górę (co niższym przeciw wyższym trudne do wykonania), bo, jak zobaczymy przy odchwytach, pozostawienie go w postawie na ziemi jest narażaniem się samochcąc na rzut przez krzyże.

II. Ńa ziemi.

a), z przód u.

1. Chwyt skrzyżny za kark.

(A w klęczce na lewem kolanie, lewym bokiem zwrócony do *B* — *B* w podporze klęcznym ')•

Chwyt ten i obronę przeciw niemu wykonuje się w ten sam sposób, jak w postawie stojąc (p. ąa). Oczywiście *A* nie klęka, gdyż atakuje już z postawy klęcznej.

Sposobność do użycia niniejszego chwytu nadarza się wtedy, gdy *B* podniesie głowę do góry.

2. Chwyt za szyję z góry.

(A w klęczce na prawem kolanie przodem zwrócony do *B).*

Chwyt i obrona jak 5) w postawie stojąc.

Sposobność do użycia tego chwytu nadarza się jak w poprzednim.

---

*) Przy opisie wszystkich chwytów na ziemi przyjmujemy- dla Ą jak wyżej wspomnieliśmy, podpór klęczny jako postawę zasadniczą.

b). z' b o k u.

1. Chwyt za kark.

(*A* w klęczce na prawem kolanie z lewej strony Ą prawym bokiem do niego zwrócony).

A, wsuwa lewe ramię pod lewą pachę *B* i opiera dłoń na jego karku. (W razie trudności w wykonaniu kładzie dłoń wprost na kark — co jednak gorsze). Następnie zgina kark *B* w dół a do siebie, poczem szybko wsuwa prawe ramię pod spód a dłoń kładzie na kark po drugiej stronie splatając na nim palce. W tejże samej chwili podkłada swój prawy bark pod lewy bok *B,* a ciągnąc kark jego coraz bardziej W dół a do siebie i równocześnie podnosząc tułów barkiem do góry, przewraca go na plecy.- (fig. io).

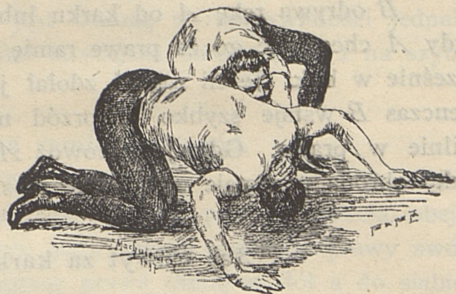


Fig. io.

Obrona:

B odrywa ręce *A* od karku, albo kładzie się na ziemi na piersiach lub lewym boku, uniemożliwiając mu w ten sposób wsunięcie prawego ramienia. Jeżeli zaś nie zdoła już tego uczynić, natenczas odbija się nogami do stania na głowie w chwili, gdy głową dotknie ziemi, robi na niej obrót około osi wzdłuż ciała idącej i pada na piersi — alboteż po odbiciu się robi przerzut i opierając stopy o ziemię przechodzi do obrony mostem, (fig. ii), a z tej postawy dopiero stara się zwrócić piersiami ku ziemi. Można również, jeżeli obrót trudno wykonać, uchwycić oburącz za barki *A* i po powtórnem odbiciu się nogami od ziemi wykonać z powrotem przerzut wstecz, poczem paść na piersi po prawej stronie *B.* Pierwszy sposób obrony tj. obrót na głowie jest piękniejszy i pewniejszy niż bronienie się mostem.



FiR. tl.

2. Chwyt za kark i ramię.

(Postawa jak przy i).

■ *A* wsuwa lewe ramię pod lewą pachę *B* i opiera dłoń na jego karku; prawą ręką ujmuje prawe ramię *B* poniżej lub powyżej łokcia i podsuwa prawy bark pod lewy jego bok. Następnie ciśnie głowę jego w dół, barkiem podnosi tułów ku górze a prawe ramię pociąga ku sobie i w ten sposób obraca *B* na plecy przygniatając go nadto prawym barkiem do ziemi.

Obrona:

B odrywa rękę *A* od karku lub pada na lewy bok:w chwili, gdy *A* chce ująć go za prawe ramię, przyczem odsuwa je równocześnie w bok. Jeżeli zaś *A* zdołał już go za. nie uchwycić, natenczas *B* wstaje szybko (najprzód na prawą nogę) i zwraca się silnie w prawo. Gdy jednakowoż *A* i temu przeszkodzi, wtedy jako obrona pozostaje wykonanie mostu.

3 a). Chwyt za kark i biodro.

(Postawa jak przy i).

Wykonuje się go w ten sam sposób, jak poprzedni chwyt z tą różnicą, że *A* chwyta pod spód za prawe biodro *B* zamiast za ramię. Obrona również ta sama.

3 b). Chwyt za kark i biodro z przerzuceniem.

(Postawa jak przy i).

Chwyt wykonuje się w ten sam sposób jak przy 3 a), jednakowoż bez podsunięcia prawego barku pod lewy bok *B*-, wykonanie rzutu natomiast jest odmienne. *A* ciśnie bowiem głowę *B* lewem ramieniem w dół, prawem ramieniem podnosi jego tułów w górę i zmusza go do wykonania przewrotu wprzód, (fig. 12).

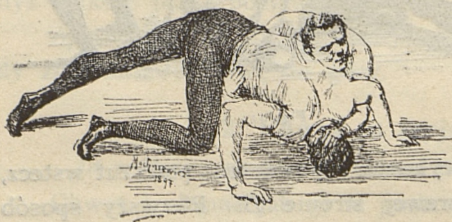


Fig. 12.

Obrona:

Zupełnie ta 'sama jak przy 1.

4. Chwyt za szyję z dołu.

(*A* w klęczce na prawem kolanie, z lewej strony *Ji* przodem do niego zwrócony).

A obejmuje lewem ramieniem *B* za szyję od spodu a prawe przedramię lub dłoń opiera na jego krzyżach. Następnie podnosi go lewem ramieniem w górę, równocześnie ciśnie prawem ramieniem w dół i przewraca go wstecz na krzyże.

Obrona:

B odrywa prawą ręką lewe ramię *A* od swej szyi lub pozwalając się przewracać wstecz zwraca się szybko w prawo i przechodzi w ten sposób znowu do podporu klęcznego alboteż pada na piersi. Obroną ta napozór jest trudna, w rzeczywistości jednak łatwa a przytem ładna. Jeszcze łatwiejsza obrona polega na szybkiem powstaniu.

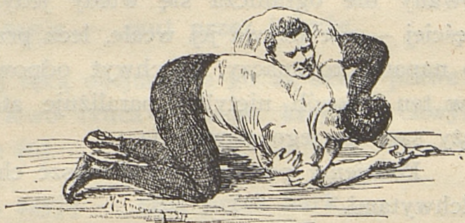
5. Chwyt za ramię pod spód.

(Postawa jak przy 4).

A chwyta prawe ramię *B* oburącz powyżej łokcia obejmując przytem ramionami lewe jego ramię, podkłada prawy swój bark pod jego lewy bok i ciągnąc prawe ramię w dół a do siebie a równocześnie barkiem podnosząc tułów w górę — obraca *B* na plecy. W chwili, gdy *B* dotknął prawą łopatką ziemi, przytłacza mu *A* i lewą łopatkę swym prawym barkiem do ziemi albo też przerzuca nogi zawrotnie na drugą stronę (nie puszczając jednakowoż ramienia) 1 w ten sposób pociąga *B* za sobą i przytłacza całym swoim ciężarem do ziemi, (fig. 13).

Obrona:

B podnosi prawe ramię w bok, nie dopuszczając w ten sposób do chwytu. Jeżeli zaś udało się *A* ramię przytrzymać, natenczas kładzie się *B* na lewy bok na ziemię i zwraca się równocześnie w prawo, a nadto w celu lepszego podporu prostuje prawą nogę w bok i opiera stopę o ziemię. Gdy to nie pomaga, w razie, gdy .<1 przewyższa go siłą i ciężarem, wtedy *B* szybko powstaje. Inny sposób obrony, również dobry, polega na szybkim obrocie w lewo do podporu tyłem lub siadu, a następnie dalej do podporu klęcznego lub leżenia przodem.



P>g- ?3-

6. Chwyt za ramię powierzch.

(Postawa jak przy 4).

A opiera lewe przedramię o kark 2?, prawe ramię kładzie na jego krzyżach a wsuwając prawą dłoń pod prawą pachę Z?, splata razem palce i obejmuje w ten sposób jego bark prawy. Następnie ciągnie prawe ramię *B* w górę a do siebie cisnąc równocześnie lewem przedramieniem głowę jego w dół tak długo, aż go obróci na plecy.

Obrona:

B kładzie się na prawy bok na ziemię, przyczem zwraca się w lewo lub też nie stawiając żadnego oporu, wykonuje szybko z pomocą rąk cały obrót w prawo i pada piersiami na ziemię.

Chwyt powyższy trudny jest do wykonania, gdyż sam atakujący przeszkadza sobie poniekąd przy obracaniu *B* na plecy — obrona zaś łatwa.

Odchwyty.

Zamiast opisanych powyżej sposobów obrony przeciw każdemu poszczególnemu chwytowi może broniący się z równym, a częstokroć i z lepszym skutkiem użyć t. zw. o d c h w y t u. Atakowany nie ogranicza się wtedy jedynie na obronie, lub — co częściej — nie używa jej wcale, lecz przechodzi sam bezpośrednio do napadu, to znaczy, na chwyt odpowiada stosownym chwytem i w ten sposób nietylko paraliżuje atak przeciwnika, ale uadto dąży sam do jego powalenia.

Podajemy poniżej najważniejsze chwyty z najskuteczniejszymi odchwytami.

et). W postawie stojąc.

1. Chwyt za kark — rzut przez krzyże.

W chwili, gdy *A* obejmuje rękami kark *B*, przytrzymuje tenże swą lewą ręką prawe przedramię *A*, chwyta go prawem ramieniem wpół — albo wsuwając je z dołu między jego ramiona, za kark lub ramię — i wykonuje rzut przez krzyże. (6 w post. stój.).

2. Chwyt za kark i przegub z pomocą głowy — rzut przez krzyże.

B przytrzymuje lewą ręką prawe przedramię *A,* wyrywa prawie ramię i robiąc szybko pół obrotu w lewo wykonuje rzut przez krzyże z chwytem za kark (6).

3. Chwyt za kark i przegub z pomocą głowy — rzut przez bark.

B uwalnia swe prawe ramię z uścisku *A,* a przytrzymując lewą ręką prawe jego przedramię wykonuje rzut przez bark (7).

4. Chwyt skrzyżny za kark — przegięcie wstecz z chwytem za barki.

W chwili, gdy *A* obejmuje skrzyżnie kark *B,* chwyta tenże prawą ręką prawy bark *A,* lewą dłoń opiera o jego piersi i przegina go wstecz, poczem rzuca na plecy.

5. Chwyt skrzyżny za kark — rzut Pytlasińskiego.

Gdy *A* usiłuje objąć kark *B,* wsuwa tenże szybko swe ramię i głowę między ramionami ^1, lewą ręką chwyta jego lewe przedramię, prawą obejmuje prawe ramię od wewnątrz, poczem wykonuje rzut Pytlasińskiego (8).

6. Chwyt za przegub — rzut Pytlasińskiego.

B wsuwa szybko wolne ramię między ramiona *A,* a obejmując niem jedno jego ramię od wewnątrz wykonuje rzut Pytlasińskiego (8).

7. Chwyt za szyję — rzut przez krzyże.

B przytrzymuje lewą ręką obejmujące go za szyję prawe ramię *A* i robiąc obrót w lewo rzuca go przez krzyże z chwytem za ramię, kark lub krzyże (6).

8. Chwyt za szyję — rzut przez bark.

B przytrzymuje oburącz prawy przegub *A,* wykonuje obrót w lewo, a chwytając prawe ramię *A* powyżej łokcia — rzuca go przez lewy bark (7).

9. Chwyt za szyję — rzut Pytlasińskiego.

W chwili, gdy *A* obejmuje prawem ramieniem szyję *B,* — chwyta tenże *A* prawą ręką za prawy przegub, lewe ramię i głowę wsuwa pod jego piersi i wykonuje rzut Pytlasińskiego za prawe ramię (8)-

10. Rzut przez krzyże — przegięcie wstecz.

Jeżeli *A* objął prawem ramieniem kark lub krzyże *B*, a nie zdążył jeszcze, lub też wcale nie nagiął się wprzód i nie uniósł go w górę — natenczas opiera *B* lewą dłoń o prawy bark *A*, silnem pociągnięciem oburącz przegina go wstecz i rzuca na plecy.

11. Rzut przez krzyże — chwyt w pół z tyłu.

W tej chwili, gdy *A* wykonał obrót, a nie nagiął się wprzód, podnosi go *B* prawem lub obu ramionami w górę i rzuca się wstecz pociągając go za sobą (g b).

12. Rzut przez bark — rzut przez krzyże.

Gdy *A* wykonuje obrót, uskakuje *B* lewo a wprzód, wskutek czego znajdzie się przed *A* z prawem ramieniem na jego karku; wtedy przytrzymuje lewą ręką prawe ramię *A* i naginając się silnie wprzód wykonuje rzut przez krzyże z chwytem za kark (6).

13. Rzut Pytlasińskiego — chwyt za szyję.

Gdy *A* nągiąwszy się wprzód ujmuje *B* za lewe ramię i wsuwa głowę pod jego piersi, obejmuje tenże prawem ramieniem szyję *A*, wyrywa równocześnie swój lewy przegub i wykonuje rzut (5).

14. Chwyt w pół z przodu — rzut przez krzyże.

W chwili, gdy *A* wyciągając ramiona, zamierza, lub już obejmuje *B* wpół — przytrzymuje tenże jedno ramię *A* za przegub i szybko się obracając, rzuca go przez krzyże na ziemię. Jeżeli *A* obejmuje *B* podspód jego ramion, należy wykonać rzut z chwytem za ramię lub za kark, co jest bardzo łatwe, gdyż *B* ma oba ramiona wolne; jeżeli powierzch — rzut z chwytem za krzyże jest łatwiejszy niż z chwytem za ramię i kark, ponieważ w tym ostatnim wypadku trzeba naprzód wysunąć ramię, a potem dopiero rzut wykonać, co trudniejsze i oczywiście trwa dłużej. W każdym jednak razie rzut z chwytem za kark lub ramię jest pewniejszy, niż z chwytem za krzyże. Jeżeli zaś *A* objął *B* jednem ramieniem podspód a drugiem powierzch, natenczas należy wykonać rzut w stronę tego ramienia, które znajduje się pod ramieniem *A*, gdyż drugie ramię jest zupełnie wolne do chwytu.

W razie, gdy *A* udało się objąć już *B* za krzyże i głowę do jego piersi przycisnąć, wtedy musi *B* chcąc użyć odchwytu zrobić sobie najprzód miejsce do wykonania obrotu. W tym celu opiera prawą dłoń o prawy bark, prawe przedramię o szyję *A* i cisnąc głowę wstecz odsuwa go od siebie — poczem nagle wykonuje rzut przez krzyże (6).

15. Chwyt w pół z tyłu — rzut przez krzyże.

Gdy *A* obejmuje *B* wpół z tyłu, przytrzymuje tenże “prawe ramię *A* i naginając się silnie wprzód wykonuje rzut przez krzyże (6).

b). Na ziemi

I). z p r z o d u.

1. Chwyt za szyję z góry — rzut Pytlasińskiego.

Jak odchwyt 9, w postawie stojąc z tą jedynie różnicą, iż przy rzucie *B* oczywiście nie klęka, znajdując się już w postawie klęcznej.. Z tego powodu rzut w tym wypadku łatwiej można wykonać, niż w postawie stojąc.

II). z boku.

1. Chwyt za kark — chwyt za kark z przegięciem wstecz lub z przerzuceniem.

W chwili, gdy *A* chwyta oburącz za kark *B*, obejmuje tenże lewem ramieniem kark *A* od zewnątrz, poczem przechodząc do klęczki opiera prawą dłoń o jego piersi i przegina go wstecz (z przegięciem) — lub też podpierając się prawem ramieniem, zwraca się nagle silnie w lewo i przerzuca *A* przez siebie na drugą stronę (z przerzuceniem).

Odchwyt powyższy wykonalny jest jedynie wtedy, gdy *A* objął kark *B* oboma ramiona podspód; jeżeli zaś swe lewe ramię położył wprost na kark *B*, natenczas to ramię jego przeszkadza w wykonaniu Odchwytu.

---

* Przy walce na ziemi znajduje się *A* w postawie klęcznej, która przy zapasach jest równoznaczącą z postawą stojąc t. z.11., że *B* może użyć jako odchwytów oprócz właściwych chwytów na ziemi także i tych chwytów, które opisaliśmy powyżej przy walce w postawie stojąc.

2. Chwyt za kark — rzut Pytlasińskiego.

Gdy *A* obejmuje kark *B* —- chwyta tenże prawą ręką prawy jego przegub, lewem ragńeniem obejmuje jego lewe ramię od wewnątrz i wykonuje rzut Pytlasińskiego (8).

Odchwyt ten odwrotnie jak poprzedni wykonalny jest wtedy, gdy *A* położył lewe ramię wprost na kark *B*, a nie wsunął je podspód, gdyż w przeciwnym razie znowu lewe ramię *A* przeszkadza w wykonaniu odćhwytu.

3. Chwyt za kark — chwyt za biodro.

Wykonuje się jak odchwyt i), z przerzuceniem z tą jedynie różnicą, że *B* obejmuje od zewnątrz lewem ramieniem nie kark *A*> lecz jego- lewe biodro. Możliwe to wtedy, gdy *A* położył lewe ramię wprost na kark *B*.

4. Chwyt za kark i ramię — chwyt za kark z przegięciem lub z przerzuceniem.

Wykonanie odćhwytu niniejszego nie- różni się w niczem od wykonania odćhwytu i). Możliwy jest również wtedy, gdy *A* objął kark *B* podspód nie powierzch jego ramienia.

5. Chwyt za kark i ramię — chwyt za biodro.

Opis podany przy odchwycie 3). odnosi się i do powyższego odćhwytu.

6. Chwyt za kark i biodro — chwyt za kark z przegięciem lub z przerzuceniem.

Odchwyt powyższy wykonuje się zupełnie w ten sam sposób, jak odchwyt 1).

7. Chwyt za ramię powierzch —’ rzut przez krzyże.

Jeżeli *A* wsunął prawe ramię za głęboko pod prawą pachę *B*, ujmuje je tenże prawą ręką powyżej łokcia i pada szybko na prawy bok, zwracając się równocześnie silnie w lewo, wskutek czego przerzuca *A* przez krzyże na drugą stronę na plecy.

WaLiKA.

Przed rozpoczęciem walki zbliżają się zapaśnicy do siebie, podają sobie prawe dłonie na znak, że będą walczyć prawidłowo, wymijają się na lewo, — poczem wykonując szybko pół obrotu w lewo, stają w odległości mniej więcej dwóch kroków naprzeciw siebie w postawie zapaśniczej, gotowi do walki.. Od tej chwili wolno zapaśnikom używać wszystkich dozwolonych chwytów. Jak już wyżej wspomnieliśmy, zasadnicza postawa zapaśnicza nie jest dla walczących obowiązującą — walczyć można w każdej dowolnej postawie. Oczywiście używa się chwytów' stosownie do postawy przeciwnika, według tego, czy tenże zwrócony jest przodem, bokiem lub tyłem do atakującego, — czy stoi prosto, czy nagięty wprzód, — czy ramiona trzyma zwisłe, wysunięte naprzód lub przyciśnięte do boków i t. p. Należy się zatem szybko zoryentować, jaki chwyt jest najodpowiedniejszy przy danej postawie i szybko wykonać na,-pad. Nie powinno się zaś z góry obmyślać planu Walki i tego planu niewolniczo się trzymać lub też dążyć koniecznie do wykonania jednego chwytu, — gdyż z jednej przeoczyć można w ten sposób wiele odsłon przeciwmika, przy których nadarza się sposobność do użycia skutecznego chwytu, a z drugiej strony może być walka nietylko bezcelowa, gdy przeciwmik nie daje odsłony na chwyt z góry obmyślany, lecz nawet zakończyć się powaleniem atakującego, który miał myśl zajętą wyłącznie swoim, z góry powziętym planem walki;

W celu zmuszenia przeciwmika do jakiejkolwiek odsłony, można używać t. zw. złudy, to znaczy: pozornie wykonujemy pewien chwyt, a gdy przeciwmik używa nań obrony lub odchwytu — przechodzimy bezpośrednio szybko do tego chwytu, na który przeciwmik broniąc się dał odsłonę. Naturalną jest rzeczą, iż gdyby przeciwnik nie użył obrony, chwyt złudny stać się może chwytem rzeczywistym tj. prowadzącym do powalenia przeciwnika. Również można z umysłu się odsłonić, a gdy przeciwnik zwabiony odsłoną używa odpowiedniego chwytu i przez to się sam odsłania — wykonuje się właściwy napad. Podobnie jak w szermierce, odgrywają złudy w zapasach wrnżną rolę.

Zapasy wymagają przedewszystkiem szybkiego oryentowrania się, stanowczości i szybkości w ruchach,

a dokładności w wykonaniu chwytów i obrony. Tak prędko następują po sobie złudy, chwyty i odchwyty, że nie lada wprawy na to potrzeba, by módz w każdej chwili, przy najrozmaitszych położeniach ramion, tułowia i nóg — zoryentować się, gdzie jest odsłona i który chwyt jest do użycia najodpowiedniejszy. Jeden ruch przeciwnika, na pozór nieznaczny, zmienia nieraz nietylko zupełnie odsłonę, przez co niknie nadarzająca się sposobność do wykonania chwytu, ale nadto grozi drugiemu zapaśnikowi i zmusza go do przybrania odpowiedniej postawy, z czego znowu przeciwnik może skorzystać. Reguł pod tym względem podać nie można: oryentowanie się szybkie, w każdej pozycyi przychodzi samo przez się z czasem przy coraz większej wprawie w zapasach. Rzecz się przedstawia zupełnie analogicznie jak w szermierce.

Lecz oryentowanie się nie wystarcza jeszcze zupełnie, by walczyć z dobrym skutkiem. Trzeba umieć skorzystać ze sposobności a skorzystać szybko, bez wahania. Kto się waha w zapasach, komu brak stanowczości w ataku, kto nie może się na to zdobyć, by w dobrej po temu chwili z całą energią wystąpić do ataku, ten nieraz zostanie pokonany, choć z dziesięć razy miał sposobność wyjść z walki zwycięzcą. Nie wynika wcale z tego, by nierozważnie i lekkomyślnie atakować przy lada pozornej sposobności; takie postępowanie nietylko nie odnosi należytego skutku, lecz przeciwnie wychodzi na złe samemu atakującemu. Jednakowoż przy zupełnej ostrożności, należy przecież stanowczo wystąpić wtedy, gdy się ma wszelkie lub wielkie dane, że atak nie będzie niefortunny — owszem skuteczny i nie pociągnie żadnych złych następstw dla samego atakującego. Już z samej stanowczości wypływa i szybkość w ruchach. Tę należy starannie ćwiczyć, gdyż jak widzieliśmy przy opisie chwytów, dobry ich skutek zależy przedewszystkiem od szybkiego wykonania. Szybki atak nie pozwoli tak łatwo przeciwnikowi użyć odpowiedniej obrony lub odchwytu, a powolny jest jakby umyślnem narażeniem się samochcąc na powalenie na ziemię. A jeżeli się szybko jaki chwyt wykonuje,, to trzeba go wykonać i dokładnie. Szybkość i dokładność w wykonaniu są w zapasach jednakowo ważne, lecz jedno bez drugiego obejść się nie może, zawsze powinny iść w parze, jeżeli ma być dobry wynik ataku. Tak samo jak powolność w napadzie nie paraliżuje zupełnie ruchów przeciwnika, lecz może i samego atakującego narazić na pokonanie, tak i niedokładne wykonanie poszczę-

gólnego chwytu nie odnosi żadnego, a często wprost przeciwny, niż zamierzony, skutek.

Oczywiście odnosi się to wszystko, o czem wspomnieliśmy: szybkie oryentowanie się, stanowczość, szybkość i dokładność w wykonaniu — tak dobrze do atakującego, jak i do broniącego się.

Ważną rzeczą przy zapasach jest spokój i zimna krew a co za tern idzie: panowanie zupełne nad swymi ruchami. Ten z zapaśników ma zawsze przewagę nad drugim, kto się nie zapala, nie gorączkuje, lecz tak w ataku, jak i w obronie umie zachować przy zupełnej stanowczości — spokój i niczem pod tym względem nie da się wyprowadzić z równowagi. Ma to swoje bardzo dobre strony, bo kto panuje nad sobą i z zimną krwią walczy, temu łatwiej we wszystkiem się oryentować, ten nie odsłania się bez potrzeby i nie atakuje lekkomyślnie, nie rzuca się, nie skacze i nie szarpie bez celu' przeciwnika, a więc się i mniej męczy, co jest rzeczą wielkiej wagi, a co jest główną wadą początkujących w zapasach i wogóle łatwo się zapalających w walce. Nadto ważną rzeczą jest ostrożność—-co wcale nie wyklucza potrzebnej stanowczości. Nikt nie żałował, że był w walce ostrożny, lepiej być ostrożnym a śmiałym jedynie w chwili, gdy się nadarza sposobność do użycia chwytu, niż przesadnie śmiałym zawsze, co przeciwnik łatwo pozna i potrafi umiejętnie dla siebie wyzyskać, wabiąc na pozorną odsłonę. Nigdj- nie należy także lekceważyć przeciwnika dlatego, że jest słabszy lub mniej wprawny w zapasach. Walka nietylko zatraca wtedy swe piękno charakterystyczne, gdy dwóch walczy na seryo starając się nawzajem pokonać — lecz kończy się nieraz smutnie, jak wiele przykładów poucza, dla samego lekceważącego. Gdyby w zapasach rozstrzygała jedynie -siła, wtedy możnaby to lekceważenie przeciwnika choć w części starać się usprawiedliwić; lecz gdy tak nie jest, gdy wchodzi w rachubę także zwinność w ruchach i szybkość a dokładność ataku, snadno może się zdarzyć, że ten, który przewyższał siłą i wprawą lekceważonego przeciwnika, przy pierwszej wyzyskanej sposobności zostanie przez tegoż pokonany.

Również należy zganić upór, albo tchórzliwość, co często można widzieć u walczących. Jeżeli przy użyciu jakiegoś chwytu napotkało się na dobrą obronę, paraliżującą dobre wykonanie chwytu, — natenczas należy go porzucić zupełnie, a przejść do innego odpowiedniejszego. Wszak i przy dobrej obronie może być odsłona, którą można wyzyskać i w ten sposób powalić przeciwnika, podczas gdy uporczywe dalsze atakowanie przy należytej

obronie, męczy niepotrzebnie i wcale do celu nie prowadzi. Po nieudałym chwycie powinien nastąpić bezpośrednio drugi odpowiedni w danej chwili i przy danej pozycyi, ten się nie uda, — trzeci (jeżeli tymczasem nie jesteśmy zmuszeni do obrony), po chwycie powinien bezpośrednio nastąpić odchwyt i t. d. — jednem słowem walka powinna nietylko mieć na celu pokonanie przeciwnika, lecz powinna nadto odbywać się składnie, bez szarpania niepotrzebnego, robić wrażenie przyjemne dla oka swym pięknym, estetycznym wyglądem. Tchórzliwość, a więc cofanie się, ile razy przeciwnik się zbliży — uciekanie lub uskakiwanie za każdym ruchem mogącym oznajmiać o chęci ataku — niema również żadnego celu. Kto staje do walki, ten powinien walczyć, nie uciekać. Nie złe jest wprawdzie czasem uskoczenie, zgrabne uniknięcie chwytu przez obrót, zmianę postawy i t. p. — lecz należy się strzedz, by to, ęo jest w pewnej chwili dobre, nie stało się metodą walczenia, nałogiem niedobrym, świadczącym o braku energii, śmiałości i stanowczości zapaśnika.

Sposób nauczania.

Ćwiczących dzieli się w pary według siły, ciężaru ciała i wzrostu. Nauczyciel pokazuje jeden chwyt, objaśnia w jaki sposób prawidłowo go się wykonuje i nakazuje go parami po kolei przećwiczać, bacząc pilnie na wszelkie usterki. Jest to rzeczą nie małej wagi, gdyż tylko przy dobrem, starannem i umiejętnem nauczaniu, może się wyćwiczyć dobry zapaśnik, a z drugiej strony początkujący bardzo łatwo nabierają niedobrych nawyczek, od których im potem trudno się odzwyczaić. Należy zatem pilnie tak długo chwyt jeden przećwiczać, cierpliwie pokazywać i poprawiać, aż sobie ćwiczący przyswoi ruch prawidłowy. By ułatwić uczniom pochwycenie szybkich a skombinowanych ruchów przy poszczególnych chwytach i niejako wpoić w nich poprawne i dokładne ich wykonywanie, dzieli się każdy chwyt na pojedyncze momenty, fazy, które uczniowie za przykładem nauczyciela w takt przez niego dany przerabiają. Dopiero gdy w tern nabiorą uczniowie dostatecznej wprawy, wykonuje się cały chwyt na jeden takt. Przez jedną lekcyę nie należy nauczać więcej chwytów jak dwa, przy dłużej trwającej lekcyi, najwyżej trzy — raczej zważać na jakość, nie na ilość, poprawne wykonanie powinno się mieć przedewszystkiem na oku. Przy takiej nauce przećwiczą się chwyt w jedną i w drugą stronę, przyczem przeciwnik nie broni się wcale ani nie używa odchwytu.

Ponieważ zaś przy ćwiczeniach chodzi nietylko o nauczenie, lecz także o zajęcie i zainteresowanie ćwiczących przedmiotem, nie powinien nauczyciel przerabiać najprzód chwytów za głowę, potem za ręce, a w końcu za tułów, lecz na jednę lekcyę wybrać dwa lub trzy chwyty różne zupełnie od siebie i w ten sposób naukę urozmaicać. Gdy ćwiczący nabyli dostatecznej wprawy w używaniu tych kilku chwytów, pokazuje im się na nie obronę i odchwyty (te ostatnie jedynie wtedy, jeżeli są one chwytami już przerobionymi), przećwiczą się znowu chwyty pojedynczo łącznie z obroną i odchwytami, a w końcu nakazuje się walczyć, przyczem wolno używać tylko chwytów poznanych. Na następną lekcyę przećwiczą się znowu kilka następnych chwytów, postępując w sposób wyżej opisany, a potem uzupełnia się ję obroną i odchwytami, bądź nowymi, bądź tymi, które się poprzednio opuściło, jeżeli naturalnie należą już one do chwytów poznanych. Wtedy nakazuje się walczyć przy użyciu świeżo i dawniej poznanych chwytów. W ten sposób przechodzi się kolejno, pomału, wszystkie chwyty, obrony na nie i odchwyty i następuje w końcu walka wszystkimi chwytami dozwolonymi. Nauczyciel powinien zawsze przerywać walkę, gdy tylko ujrzy coś nieprawidłowego lub nieodpowiedniego i wytłómaczyć uczniom, co złego zrobili lub jaki chwyt, obrona lub odchwyt byłby w danej pozycyi odpowiedniejszy od użytego — jednem słowem przy zapasach należ}' ciągle ale rozumnie poprawiać, gdyż może najłatwiej w tym dziale ćwiczeń można sobie przyswoić coś nieprawidłowego, co potem ciągle będzie słabą stroną zapaśnika. Oczywiście winien nauczyciel zwracać baczną uwagę i na sposób wykonywania chwytów, na to, o czein wyżej wspominaliśmy, a więc: na szybkość i dokładność wykonania, a nadto na stanowczość w ataku.

Przy nauce zapasów nie należy pozwalać dłużej walczyć, jak przez dwie minuty. Wogóle jednak należy nakazać natychmiast zaprzestać dalszej walki, ilekroć spostrzeże się znużenie u którego z walczących. Z czasem przychodzi wprawa i wytrzymałość, z początku jednakże, po krótkiej chwili zapasy męczą i wyczerpują, czego może ćwiczący przez miłość własną nie chce okazać, a co nadzwyczaj zdrowiu szkodzi, gdyż jedynie racyonalne ćwiczenie zapasów, jak zresztą wszystkich ćwiczeń fizycznych, może być z korzyścią dla ćwiczących.

W celu przedstawienia, w jaki mniej więcej sposób należy roz-

łożyć naukę chwytów na poszczególne lekcye — podajemy jeden przykład poniżej *):

I. a) Ch. za przegub.; ch. za kark; rzut przez krzyże (za ramię i kark).
b) Ch. za kark — rzut przez krzyże; rzut przez krzyże — przegięcie wstecz.

II. a) Ch. w pół (z przodu); rzut przez krzyże (za ramię).
b) Ch. w pół (z przodu) — rzut przez krzyże.

III. a) Ch. za kark i przegub z pomocą głowy; rzut Pytlasińskiego.
b) Ch. za przegub — rzut Pytlas.; ch. za kark, i przeg. z pom. głowy — rzut przez krzyże.

IV. a) Ch. za szyję; rzut przez bark (za jedno ramię).
b) Ch. za szyję — rzut przez krzyże, albo przez bark, albo Pytlas.; ch. za kark i przeg. z pom. głowy — rzut przez bark; rzut Pytlas. — ch. za szyję; rzut przez bark — rzut przez krzyże.

V. a) Rzut przez krzyże (za ramię i krzyże); rzut przez bark (za oba ramiona); ch. za kark (na ziemi).
b) Ch. za kark. — ch. za kark z przeg. lub z przerz., albo rzut Pytlas, albo ch. za biodro.

VI. a) Ch. za kark i ramię; ch. za kark i biodro; ch. za kark i biodro z przerz.
b) Ch. za kark i ramię — ch. za kark z przeg. lub przerz., albo ch. za biodro; ch. za kark i biodro — ch. za kark z przeg. lub przerz.

VII. a) Ch. w pół (z tyłu); ch. za szyję z dołu; ch. za ramię pod spód,
b) Rzut przez krzyże-—ch. w pół (z tyłu); ch. w pół (z tyłu) — rzut przez krzyże.

VIII. a) Ch. skrzyżny za kark i z przerz.; ch. za ramię po wierzch,
b) Ch. skrzyżny za kark — przeg. wstecz z ch. za barki albo rzut Pytlas.; ch. za ramię po wierzch. — rzut przez krzyże.

Jak już wyżej wspomnieliśmy, dozwolone są chwyty płaską ręką, to znaczy chwyty, przy których wszystkie palce są spojone; chwytów widełkowych wolno używać tylko przy ujmowaniu ramion. Surowo wzbronione jest oczywiście rozmyślne uszkadzanie przeciwnika, bicie, dławienie i t. p. — należy jednakże wystrzegać się, by i przypadkowo nie narazić na szwank zdrowia współwal-

---

*) a) = chwyty, b) = odchwyty.

czącego. Jedynie powalenie przeciwnika W ten sposób, by tenże dotknął ziemi obiema łopatkami równocześnie — stanowi zwycięstwo. Jeżeli zatem jeden z walczących padnie na ziemię i dotknie jej tylko jedną łopatką (np. prawą), a po chwili walki padnie powtórnie, lecz na drugą (lewą) i leży tylko na tej drugiej łopatce, to jeszcze nie jest pokonany. O tern, czy który z walczących został zwyciężony, orzekają powołani do tego sędziowie (przy nauce nauczyciel), którzy koniecznie powinni dobrze znać zapasy i stawać w obronie zapaśnika, przeciw któremu użyto chwytu niedozwolonego, lub chwyt dozwolony w sposób nieprawidłowy wykonano. Należy zatem pokonanego przeciwnika tak długo na ziemi przytrzymać, aż się sędziowie o tern przekonają i uznają zwycięstwo. Jednakowoż i którykolwiek z walczących tna prawo w każdej chwili zaprzestać dalszej walki i uznać się za zwyciężonego i należy wtedy cofnąć się i na znak poddania się podnieść rękę do góry. Jeżeli zaś który z walczących czy to zmęczony, czy też chcąc skuteczniej się bronić wobec przewagi przeciwnika, zmienił postawę stojąc na podpór klęczny, leżenie przodem i t. p. — natenczas należy walkę dalej w tej postawie prowadzić; wolno jednakże po pewnej chwili przez lekkie uderzenie dłonią zniewolić przeciwnika do powstania i prowadzenia walki w postawie stojąc.

Czas trwania walki może być albo z góry oznaczony, albo też można walkę prowadzić bez względu na czas aż do rozstrzygnięcia. Warunki te powinny być przed walką ułożone, jak również i ewentualne pauzy w celu odpoczynku.

Chwyty w postawie stojąc, a więc i walka w tej postawie iest o wiele ładniejsza niż walka na ziemi. Jeżeliby zatem chodziło o rozstrzygnięcie, która para zapaśników najładniej walczy, powinni sędziowie ten wzgląd wziąć pod uwagę i przyznać pierwszeństwo przed innymi tym zapaśnikom, którzy przeważnie walczyli w postawie stojąc.

Jeżeli większa ilość zapaśników staje do walki w zawody, natenczas dzieli się uczestników w pary według siły, ciężaru ciała lub też losem. Przy nieparzystej ilości uczestników jeden wylosowany nie bierze udziału w pierwszem spotkaniu. Zwycięzców z pierwszej walki dzieli się powtórnie w pary (po dołączeniu do nich nie biorącego poprzednio udziału) i postępuje się w ten sposób tak długo, aż pozostanie jedna para walczących, z której zwycięzca jest tern samem ogólnym zwycięzcą.

Najodpowiedniejszym strojem do zapasów, bo nadzwyczaj wy-

godnym i niekrępującym ruchów jest zwykły strój ćwiczebny trykotowy. Nie należy się przy tern paskiem ściskać, co wielu ćwiczących robi, a co jest i niehygieniczne i odbiera swobodę w ruchach. Sprzączka przy pasku powinna być kryta, by uniknąć skaleczenia. Najlepiej ćwiczyć zapasy na świeżem powietrzu, na miękkiej murawie, lub, co może lepsze, na boisku wysłanem dobrze korą dębową; twarda lub zanadto miękka podstawa nie jest dobra, gdyż z jednej strony przy szybkim, gwałtownym upadku może zapaśnik się uszkodzić, a z drugiej strony wiotka podstawa paraliżuje szybkość i zwinność ruchów i sprowadza prędkie znużenie. Twarde boisko zatem, podłoga lub piasek nie są z tych względów odpowiednie. Jeżeli zaś ćwiczy się zapasy w zamkniętej sali, natenczas podkłada się na większej powierzchni materace, które należy spiąć razem, by się podczas walki nie rozsuwały. Lepszy jest jeden wielki materac do zwijania, wysłany drewniakiem, włosieniem i t. p.; używane zwykle materace kokosowe należy przykryć, gdyż nieprzykryte bardzo łatwo, szczególniej przy walce na ziemi, obcierają skórę.

Zapasy można ćwiczyć także jako ćwiczenia wspólne, przy czem pojedyncze chwyty wykonuje się w takt, dawany przez nauczyciela, nie dopuszczając jednakże do powalenia współćwiczącego. Ten sposób ćwiczenia zapasów jak i sama nauka pojedynczych chwytów bez walki nadaje się dla młodszych; starsi mogą i walczyć, w każdym jednak razie każdy pragnący nietylko poznać zapasy, ale i siły swe w nich mierzyć, powinien przedtem zasięgnąć w tej kwestyi rady lekarskiej.



SPIS RZECZY.


BOOKKEEPER 2011
0010144863